



## 12/10(水) 鶏と野菜のケチャップ炒め

(材料)

鶏むね肉：1/2枚  
トマト：1個  
玉ねぎ：1/4～1/2玉  
ピーマン：1個  
ケチャップ：大さじ3～4  
砂糖：小さじ1  
おろしにんにく：少々  
塩こしょう：少々  
小麦粉：適量  
バター：1かけ  
生クリーム（牛乳）：大さじ1～2  
パセリ：少々

- ① 鶏肉、ピーマン、玉ねぎは細切り、トマトざく切りにする。
- ② 鶏肉に塩こしょうと小麦粉を振る。
- ③ フライパンにバターを熱し、肉と野菜を炒める。
- ④ ある程度火が入ったら、ケチャップ、砂糖、おろしにんにくを加えて更に炒める。
- ⑤ 生クリーム（牛乳）を加えて火を止める。
- ⑥ 皿に盛ってパセリを振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また、NBCアプリやくインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。